PARCOURS D'ANNEE PRH

VIVRE LA SAGESSE DE MON CORPS

OBJECTIFS :

- Avancer dans une meilleure gestion de mon corps en me vivant à son écoute.
- Vivre la relation être et corps pour une croissance harmonieuse de toute ma personne.

1ère partie : A l'écoute des messages de mon corps

1ère rencontre : **La place de mon corps dans ma croissance**
Mise en route du travail d'année.

2ème rencontre : **Histoire de la relation à mon corps**
L'émergence de la conscience de mon corps

3ème rencontre : **Mon corps et son environnement**
Est-ce que j'accorde à mon corps ce dont il a besoin pour être un bon compagnon pour moi ?

4èmerencontre : **Mon corps et ses réactions face aux autres**
La place et le rôle des autres dans ma croissance

5ème rencontre : **Mon corps et les engagements que je vis au quotidien**
Le corps, messager de mes besoins de croissance

2ème partie : apprendre à tenir compte de mon corps

6ème rencontre : **Devenir intelligent(e) de son mode d'emploi**
Mon corps n'est pas fait pour vivre n'importe quoi

7ème rencontre : **Me vivre en référence à lui**
La place du corps dans la prise de décision.

8ème rencontre : **Mon corps et mon intériorité**
Dialectique entre mon corps et les réalités profondes de ma personne

9ème rencontre : **Bilan**